

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ  
физической культуры и спорта

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В  
ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент  
 И.В. Стародубцева  
2019 год

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
(магистерская диссертация)

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ  
НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЛЕГИОН»

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа  
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
Очной формы обучения



Фефелов  
Федор  
Михайлович

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент



Богданова  
Вера  
Александровна

Рецензент:  
председатель регионального отделения  
ООО «ВФГС» в ТО



Вязовиков  
Александр  
Николаевич

г. Тюмень, 2019

## **АННОТАЦИЯ**

В выпускной квалификационной работе представлен пример проведения занятий по гиревому спорту с учетом особенностей клубной формы работы.

В данном исследовании подробно анализируется специфика клубной формы работы, создание организационно-педагогических условий для занятий гиревым спортом в рамках клуба, а также обосновано преимущество такой формы занятий, над иными. Определены актуальность темы, цели, задачи, объект и предмет. Проведен анализ литературных источников по изучаемой теме. Подобраны методы исследования. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

В работе представлена программа проведения занятий по гиревому спорту в рамках клубной формы.

Результаты педагогического исследования могут использоваться для дальнейшего внедрения в федерацию гиревого спорта Тюменской области с целью совершенствования процесса занятий по гиревому спорту.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, 5 таблиц, 11 рисунков. Общий объем литературных источников – 70.

Объем работы составляет 75 страниц машинописного текста.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ О СПЕЦИФИКЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	7
1.1. Становление и развитие спортивных клубов.....	7
1.2. Нормативно-правовая база деятельности клубной формы работы.....	15
1.3. Развитие спортивных клубов в Российской Федерации.....	18
1.4. Понятие, виды, и отличия клубной формы работы.....	23
1.4.1. Типы и виды любительских объединений и клубов по интересам.....	25
1.4.2. Организационная и функциональная структура любительских объединений и клубов по интересам.....	26
1.4.3. Принципы организации деятельности любительских объединений и клубов по интересам.....	28
1.4.4. Правовое обеспечение любительских объединений и клубов по интересам.....	29
1.4.5. Материальное обеспечение и контроль за деятельностью любительских объединений и клубов по интересам.....	31
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1. Методы исследования.....	34
2.2. Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	39
3.1. Проведение начальных этапов исследования.....	39
3.2. Программа тренировочного процесса спортивного клуба «Легион».....	45
3.3. Результаты проведенного исследования.....	50
ВЫВОДЫ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

## **ВВЕДЕНИЕ**

В наши дни физическая культура является одним из главных инструментов воспитания молодежи, так как она способствует не только развитию физических качеств, но и определенных знаний для молодых людей, формирует у них правильное представление как именно нужно относиться к своему здоровью, а также способствует ещё одному не менее важному аспекту, а именно помогает скорейшей социализации человека в обществе [28,29].

Радует, что в последние годы количество занимающихся спортом молодежи стремительно увеличивается, благодаря государственным целевым программам, число занимающихся спортом начало расти, что естественно сказалось на общем уровне здоровья подрастающих поколений [1,2].

Но, не смотря на активную политику государства в области физической культуры в последние годы, проблема с общим физическим состоянием подрастающих поколений остается актуальной.

Вступив в век технической революции предполагалось, что технологии облегчат жизнь человека, снимут с него часть забот и сделает его более свободным. Но освободив время, которое можно было бы потратить на пользу, в том числе, и для занятий спортом, немногие воспользовались этой возможностью. А самое главное, будущее нашей страны – наши дети, предпочтение отдают компьютеру, интернету и социальным сетям. Тогда как ранее, еще не так давно, дети большую часть свободного времени проводили на свежем воздухе, общаясь и играя, т.е. проходила первичная социализация личности. В разы снизилась активность подрастающих поколений и как итог проблемы со здоровьем. Сопутствующей проблемой также является малая социальная активность, что чревато замкнутостью и не способностью найти свое место в жизни общества.

Также одной из причин, является достаточно низкий уровень внеурочной работы с детьми. Согласно таким авторам как Архипова О.В., Баженова Е. В., Дробот А.Н., переоценить значимость внеурочной

деятельности невозможно, так как ценность её очень высока [43,44,45]. Она практически на одном уровне с социальными институтами помогает подросткам скорее социализироваться и стать новым членом общества. Как будет представлено в нашей работе существование секций и спортивных школ, безусловно, вносит свою пользу, но не является идеальным вариантом. По нашим представлениям в секции помимо занятий физической культурой необходимо добавить также и образовательные элементы.

В связи с этим необходимы новые способы вовлечения подростков в мир физической культуры, новые инструменты воспитания в подростках самых лучших качеств: общительность и коллективизм, трудолюбие и дисциплинированность и т.д. Одной из таких организаций мы предлагаем рассмотреть спортивный клуб гиревого спорта.

**Актуальность темы исследования** заключается в поиске эффективных средств и методов проведения тренировочного процесса спортсменов-гиревиков,, способствующих повышению профессионального мастерства.

**Объект исследования – организация занятий по гиревому спорту**

**Предмет исследования – форма и средства проведения тренировочного процесса**

**Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу тренировочного процесса спортсменов-гиревиков по средствам комплексного подхода, позволяющего повысить уровень их профессионализма.**

**Гипотеза исследования –** состояла из предположения о том, что тренировочный процесс по гиревому спорту станет более эффективным, если:

- рассмотреть клубную форму работы как основной вид тренировочного процесса;
- в основу программы подготовки спортсменов-гиревиков включить средства и методы, представляющие из себя комплексный подход к занятиям;

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать источники, чтобы раскрыть суть организации клубной формы работы в деятельности учреждений спортивной направленности в научно – методической и специальной литературе, в нормативных правовых актах.
2. Разработать и экспериментально апробировать программу тренировочного процесса по гиревому спорту на школьниках от 15 до 18 лет.
3. Оценить эффективность деятельности клубной формы работы по развитию гиревого спорта.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы тренировочного процесса по гиревому спорту, обеспечивающей комплексный подход к повышению уровня мастерства спортсменов-гиревиков. Результаты исследования может применить на практике региональное отделение ООО «ВФГС» в Тюменской области.